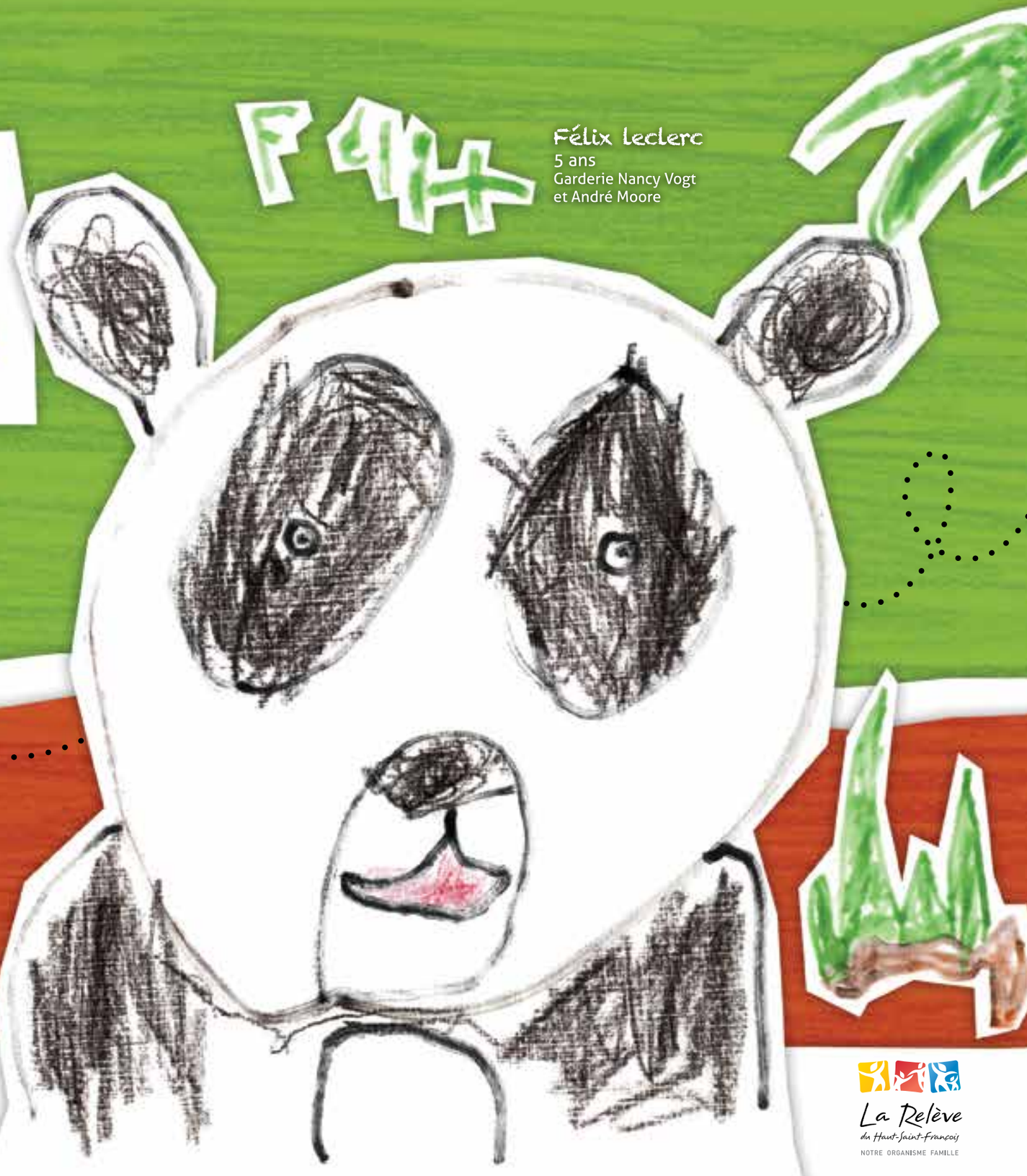
Planificateur familial
2013.2014

Outil d'éveil à la lecture et à l'écriture (ÉLÉ)
Territoire du Haut-St-François



Félix leclerc
5 ans
Garderie Nancy Vogt
et André Moore

Commission scolaire des Hauts-Cantons

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

HSF en forme

Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-François

La Relève du Haut-Saint-François
NOTRE ORGANISME FAMILLE

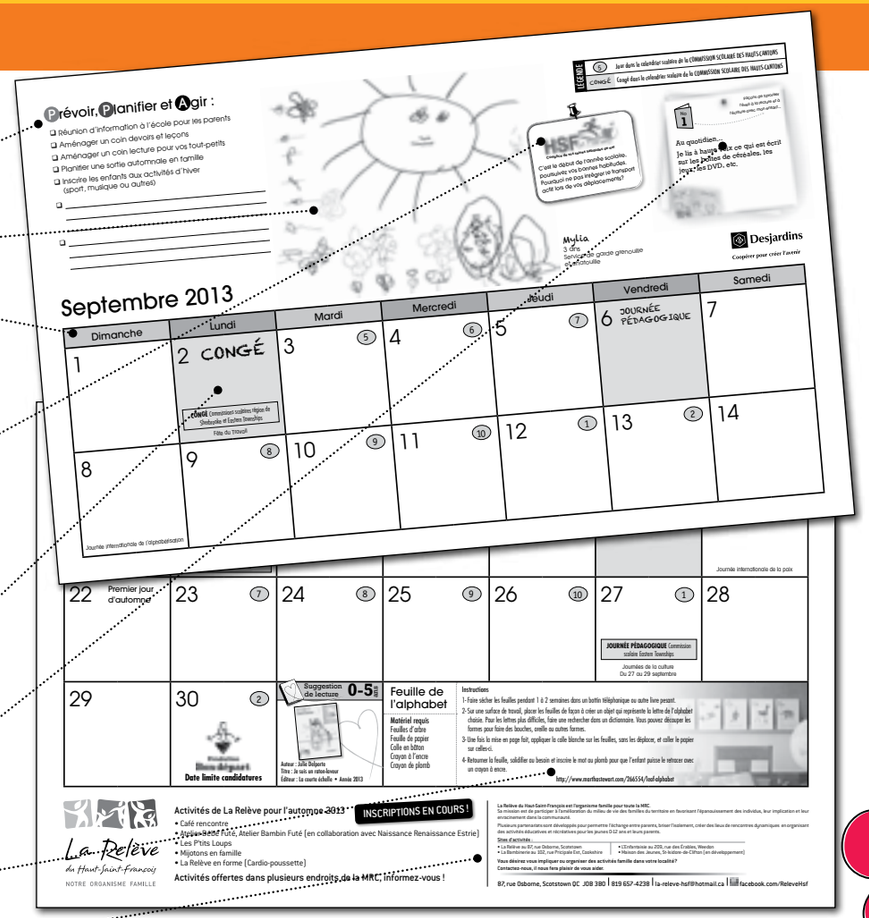
PRÉSENTATION DU PLANIFICATEUR

Vous avez en main un outil pratique d'information, de planification et de réalisation d'activités en famille.

MODE D'EMPLOI

À chaque page il est possible de :

- Cocher les activités à prévoir
- Ajouter de la couleur au dessin
- Dire les jours de la semaine avec votre petit
- Jouer à trouver des lettres, entendre des sons
- Compter jusqu'à 28-29-30 ou 31!
- Adopter les trucs pour de saines habitudes de vie
- Compter le nombre de jours d'école, de jours de congés, de semaines dans le mois
- Consulter les types de congés des différentes Commissions scolaires
- Lire et mettre en pratique le truc ÉLÉ
- Noter les dates d'anniversaire de toute la famille
- Faire une recette, essayer le bricolage ou chanter avec votre enfant
- Consulter un organisme de votre territoire qui peut vous aider



Exprimez votre propre créativité!

Depuis sa création par le comité ÉLÉ du Haut St-François en 2007-2008, le Planificateur familial s'est adjoint de nouveaux adeptes, soit les comités ÉLÉ des MRC du Granit et de Coaticook. À chaque année, le travail de collaboration de ces différents partenaires permet de renouveler et de bonifier l'édition qui vous est proposée.

Comité ÉLÉ de Coaticook :
- **Nathalie Aubert,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la MRC de Coaticook
- **Patrick Falardeau,** Bibliothèque Françoise-Maurice
- **Sara Favreau-Perreault,** MRC de Coaticook, coordonnatrice du projet
- **Francine Giroux,** Voix des parents
- **Martine Paquette,** Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook
- **Martine Vachon,** CPE Entre amis

Comité ÉLÉ du Haut-Saint-François :
- **Maryline Arpin**, HSF en forme
- **Diane Boucher**, Cuisines collectives du Haut-St-François
- **Karine B. Boulanger**, Étidiante en éducation spécialisée
- **Claude Charbonneau**, CSSS du Haut-St-François
- **Robert Cyr**, Centre de services éducatifs populaires (CSEP)
- **Tommy Dolbec**, CSSS du Haut-St-François
- **Manon Leroux**, HSF en forme
- **Catherine Vézina**, CSSS du Haut-St-François

Comité ÉLÉ du Granit :
- **Janot Gosselin,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit
- **Marie-Claude Maillet,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit
- **Stéphanie Roy,** Centre de Réadaptation estrie (CRE), point de service du Granit

L'allergie aux arachides… un fléau

À l'école, les arachides et les noix sont interdites à cause de l'allergie. Ces aliments peuvent causer de graves problèmes et même être mortels. Il ne faut donc pas prendre cela à la légère. Il faut prendre le temps de bien lire les étiquettes pour réduire les risques. Chez les enfants souffrant d'allergies sévères aux aliments, l'odeur, à elle seule, peut créer une grave réaction.

AQAA ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

www.aqaa.qc.ca

CERTIFIÉ CAC MC CERTIFIED

www.certification-allergies.com

« Un livre par jour donne le goût de la lecture pour toujours »

Raconter des histoires, quelle façon agréable de stimuler le développement du langage et de donner le goût de la lecture à votre enfant... Voici quelques suggestions pour intéresser votre enfant à la lecture.

Quels livres choisir?

Avant l'histoire :

Je choisis les bons livres en tenant compte de :
- l'âge de l'enfant (et/ou de son stade de développement);
- de mes valeurs (le lire avant de l'acheter ou de l'emprunter);
- de mes goûts (ex. : ferme, auto, etc.);
- des goûts de l'enfant (le faire choisir parmi les livres que vous avez déjà sélectionnés).

Pour les enfants 0-2 ans :
- je choisis des livres attrayants, clairs et colorés;
- je choisis une histoire courte se rapportant à sa vie quotidienne (ex. : « Caillou prend son bain », « Cajolène va à la garderie », etc.);
- je choisis des livres cartonnés ou en mousse que l'enfant peut manipuler et explorer librement (en toute sécurité).

Pour les 3-5 ans :
- je choisis un livre avec une histoire un peu plus longue qui comprend un début, un problème avec recherche de solution et une fin;
- je lis l'histoire à l'avance afin de la connaître et ensuite la raconter à l'enfant dans mes mots.

Avant de lire l'histoire, je choisis un moment propice à la lecture et un endroit me permettant d'être proche de mon enfant physiquement.

Surveillez les suggestions de lecture pour les 0-5 ans à chaque mois de calendrier ou encore sur le site internet www.communication-jeunesse.qc.ca

RÉSEAU BIBLIO de l'Estrie

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

BIBLIOTHÈQUES AFFILIÉES AU RÉSEAU BIBLIO DE L'ESTRIE

www.reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Bury
569, Principale
Bury (Qc) J0B 1J0
Horaire :
Lundi 14h00-16h00
Mercredi 18h00-20h30
Samedi 10h00-12h00
819 560-8416 # 2820
biblio088@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Chartierville
27, St-Jean Baptiste
Chartierville (Qc) J0B 1K0
Horaire :
Jeudi 18h00-19h00
819 560-8522
biblio067@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Cookshire-Eaton

Secteur Cookshire-Eaton
220, Principale Est
Cookshire-Eaton (Qc) J0B 1M0
Horaire :
Mardi 13h00-15h00
Vendredi 14h00-17h00 et 18h00-20h00
819 560-8589 p. 2340
biblio010@reseaubiblioestrie.qc.ca

Secteur Johnville
178, route 251
Johnville (Qc) J0B 2A0
Horaire :
Mardi 16h00-18h00
Jeudi 18h00-20h00
819 560-8591
biblio086@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Cookshire-Eaton

Secteur de Sawyerville
11, chemin Clifton
Sawyerville (Qc) J0B 3A0
Horaire :
Mercredi 19h00-20h30
Samedi 9h30-11h30
819 560-8593 p. 2350
biblio022@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Dudswell
184, Principale Est
Marbleton (Qc) J0B 2L0
Horaire :
Lundi 8h30-11h30
Mercredi 19h00-20h00
Samedi 9h30-11h00
819-832-1734
biblio093@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de La Patrie
44, Garneau, C.P. 1061
La Patrie (Qc) J0B 1Y0
Horaire :
Jeudi 18h30-20h00
Dimanche 13h00-14h00
819 560-8520
biblio041@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Lingwick
72, route 108
Lingwick (Qc) J0B 2Z0
Horaire :
Jeudi 19h00-20h00
819 560-8422
biblio050@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Saint-Isidore-de-Clifton
66, chemin Aukland,
Saint-Isidore-de-Clifton (Qc) J0B 2X0
Horaire :
Mardi 13h00-14h30
Jeudi 19h00-20h30
819 875-5643 p. 5820
biblio032@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Scotstown / Hampden
103, ch. Victoria Ouest, 2e étage
Scotstown (Qc) J0B 3B0
Horaire :
Mardi 17h00-19h00
Mercredi 13h00-19h00
Vendredi 10h00-11h00
819 560-8435
biblio034@reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Weedon

Secteur Saint-Gérard
249 A, rue Principale
Weedon (Qc) J0B 3J0
Horaire :
Lundi 18h30-19h30
819 877-5704
biblio024@reseaubiblioestrie.qc.ca

Secteur Weedon
209 Des Erables, local 208
Weedon (Qc) J0B 3J0
Horaire :
Mardi 18h30-20h00
Samedi 10h00-11h30 (1er samedi du mois)
819 560-8552
biblio015@reseaubiblioestrie.qc.ca

Commission scolaire des Hauts-Cantons

Programme Éveil à la lecture et à l'écriture **(ÉLÉ)**

Commission scolaire des Hauts-Cantons
308, avenue Palmer
East Angus (Québec) J0B 1R0
Téléphone : 819 832-4953

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Réunion d'information à l'école pour les parents
- ❑ Aménager un coin devoirs et leçons
- ❑ Aménager un coin lecture pour vos tout-petits
- ❑ Planifier une sortie automnale en famille
- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'hiver (sport, musique ou autres)
- ❑ _____
- ❑ _____

Mylia
3 ans
Service de garde Grenouille et Chatouille

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

C'est le début de l'année scolaire, poursuivez vos bonnes habitudes. Pourquoi ne pas intégrer le transport actif lors de vos déplacements?

No 1

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au quotidien...

Je lis à haute voix ce qui est écrit sur les boîtes de céréales, les jeux, les DVD, etc.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Septembre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 CONGÉ **CONGÉ** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships Fête du Travail	3 (5)	4 (6)	5 (7)	6 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	7
8 Journée internationale de l'alphabétisation	9 (8)	10 (9)	11 (10)	12 (1)	13 (2)	14

Septembre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16 (3) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	17 (4)	18 (5)	19 (6)	20 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	21 Journée internationale de la paix
22 Premier jour d'automne	23 (7)	24 (8)	25 (9)	26 (10)	27 (1) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships Journées de la culture Du 27 au 29 septembre	28
29	30 (2) Fondation Bon départ **Date limite candidatures**	Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Julie Delporte Titre : Je suis un raton-laveur Éditeur : La courte échelle • Année 2013	**Feuille de l'alphabet** **Matériel requis** Feuilles d'arbre Feuille de papier Colle en bâton Crayon à l'encre Crayon de plomb	**Instructions** 1- Faire sécher les feuilles pendant 1 à 2 semaines dans un bottin téléphonique ou autre livre pesant. 2- Sur une surface de travail, placer les feuilles de façon à créer un objet qui représente la lettre de l'alphabet choisie. Pour les lettres plus difficiles, faire une rechercher dans un dictionnaire. Vous pouvez découper les formes pour faire des bouches, oreille ou autres formes. 3- Une fois la mise en page fait, appliquer la colle blanche sur les feuilles, sans les déplacer, et coller le papier sur celles-ci. 4- Retourner la feuille, solidifier au besoin et inscrire le mot au plomb pour que l'enfant puisse le retracer avec un crayon à encre. http://www.marthastewart.com/266554/leaf-alphabet	

La Relève du Haut-Saint-François
NOTRE ORGANISME FAMILLE

Activités de La Relève pour l'automne 2013

INSCRIPTIONS EN COURS !

- Café rencontre
- Atelier Bébé Futé, Atelier Bambin Futé (en collaboration avec Naissance Renaissance Estrie)
- Les P'tits Loups
- Mijotons en famille
- La Relève en forme (Cardio-poussette)

Activités offertes dans plusieurs endroits de la MRC, informez-vous !

La Relève du Haut-Saint-François est l'organisme famille pour toute la MRC.
Sa mission est de participer à l'amélioration du milieu de vie des familles du territoire en favorisant l'épanouissement des individus, leur implication et leur enracinement dans la communauté.

Plusieurs partenariats sont développés pour permettre l'échange entre parents, briser l'isolement, créer des lieux de rencontres dynamiques en organisant des activités éducatives et récréatives pour les jeunes 0-12 ans et leurs parents.

Sites d'activités :

- La Relève au 87, rue Osborne, Scotstown
- La Bambinerie au 102, rue Pricipale Est, Cookshire
- L'Enfantaisie au 209, rue des Érables, Weedon
- Maison des Jeunes, St-Isidore-de-Clifton (en développement)

Vous désirez vous impliquer ou organiser des activités famille dans votre localité?
Contactez-nous, il nous fera plaisir de vous aider.

87, rue Osborne, Scotstown QC J0B 3B0 | 819 657-4238 | la-releve-hsf@hotmail.ca | facebook.com/ReleveHsf

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier l'Halloween (costumes, décorations, parler de sécurité, etc.)
- ❑ Congeler de bons légumes en prévision de l'hiver
- ❑ Préparer le terrain pour l'hiver en famille
- ❑ Visiter la bibliothèque
- ❑ _____
- ❑ _____

Clémence
4 ans
CPE Ballon Rouge

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Allez cueillir des citrouilles est une belle activité familiale. Comme défi, confectionnez de nouvelles recettes avec vos enfants, telles que des biscuits aux citrouilles, des potages, des muffins ou même du pain à la citrouille.

No 2

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au quotidien...

Le plus souvent possible, j'offre l'occasion à mon enfant d'utiliser des crayons. Je le laisse s'exprimer par le dessin et le gribouillage.

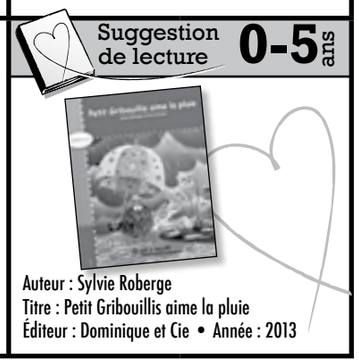
Octobre 2013

Mois des bibliothèques publiques

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Collier de fantôme **Matériel requis** Colle blanche Papier parchemin Marqueur Aiguille Fils **Instructions** Faire les contours de fantômes sur le papier parchemin avec la colle blanche. Laisser sécher 5 à 10 secondes. Remplir l'intérieur des fantômes de colle blanche. Laissez sécher 2 jours et décoller du papier. Dessiner des détails (bouche, yeux, nez, etc.), percer des trous et enfiler. http://www.marthastewart.com/275294/kids-accessories/@center/276975/marthas-crafts-kids#271547		1 (3) La Journée internationale des personnes âgées	2 (4) Journée nationale des centres de femmes du Québec	3 (5)	4 (6)	5
6 Semaine de la prévention des incendies Du 6 au 12 octobre	7 (7) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	8 (8)	9 (9)	10 (10)	11 (1) Place aux jeunes en région **Séjour exploratoire** **11, 12 et 13 octobre**	12

Octobre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 Semaine de la coopération Du 13 au 19 octobre	14 CONGÉ **CONGÉ** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships Action de Grâce	15 (2)	16 (3)	17 (4) Salon du livre de l'Estrie Du 17 au 20 octobre (Centre de foires de Sherbrooke) Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté	18 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE	19
20	21 (5)	22 (6)	23 (7)	24 (8)	25 (9) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	26
27	28 (10)	29 (1)	30 (2)	31 (3) Halloween	1	

Savoir épargner et gérer son argent, c'est s'offrir le pouvoir de concrétiser ses rêves, c'est se donner la liberté de choisir.

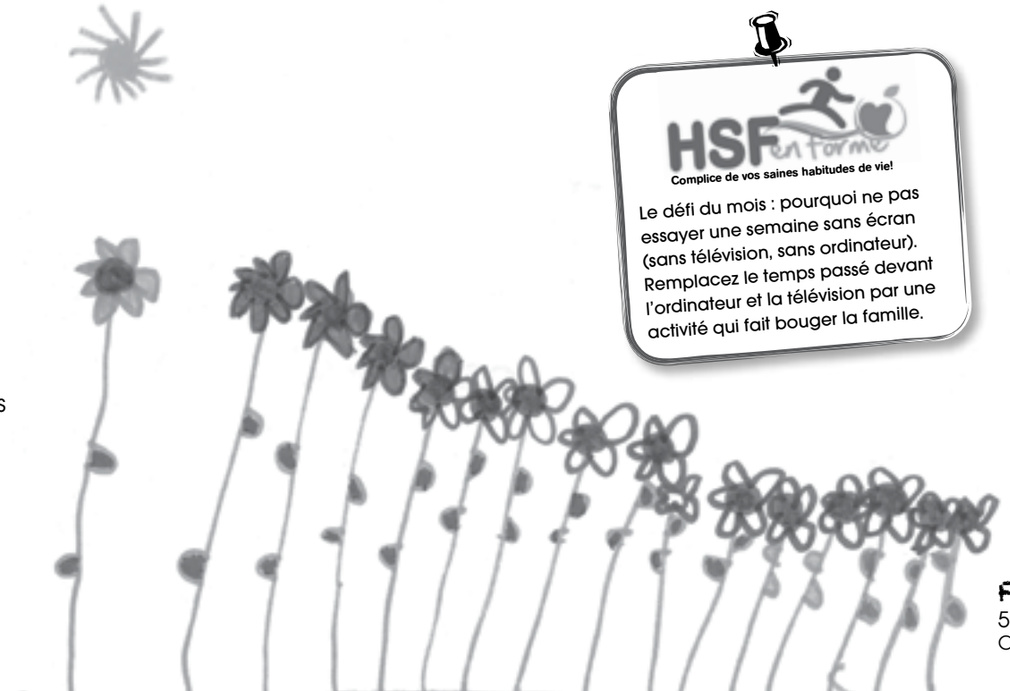
Desjardins

Caisse populaire Desjardins de East Angus
Caisse populaire Desjardins des Hauts-Boisés
Caisse populaire Desjardins de l'Est de Sherbrooke
Caisse populaire Desjardins de Dudswell-Saint-Adolphe
Caisse populaire Desjardins de Weedon

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier une trousse de secours pour la voiture en cas de panne
- ❑ Planifier un engagement communautaire pour le temps des fêtes (Nez rouge, paniers de Noël, etc.)
- ❑ Penser à des idées de cadeaux pour Noël
- ❑ Faire un tri dans les jouets pour en offrir aux paniers de Noël
- ❑ Repérer dans le mois la date où l'on procède au changement de l'heure
- ❑ En même tant que l'on change l'heure, changer les piles dans les détecteurs de fumée pour plus de sécurité!
- ❑ _____
  _____
  _____

Novembre 2013



HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Le défi du mois : pourquoi ne pas essayer une semaine sans écran (sans télévision, sans ordinateur). Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par une activité qui fait bouger la famille.

Frédérique
5 ans
CPE Fafoin

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

No **3**

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au quotidien...

J'utilise les bons mots quand je parle avec mon enfant.
Ce n'est pas plus difficile pour lui d'apprendre les mots justes.
J'augmente ainsi son vocabulaire et son intérêt pour la lecture.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Smoothies santé **Portions : 4** **Préparation: 10 minutes** **Ingrédients** 1 tasse de framboises congelées 5 feuilles de laitue rouge 1 pomme rouge 1 pomme verte 1/2 petit ananas 2 tasses d'eau **Préparation** Mélanger le tout au malaxeur et savourez !				Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Pierrette Dubé Titre : La moustache du grand-oncle Eustache Éditeur : Imagine • Année : 2013	1 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	2
3 **RECULER l'heure** et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8 **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	9

Novembre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	11 (9) Jour du Souvenir	12 (10)	13 (1)	14 (2)	15 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	16
17	18 (3)	19 (4)	20 (5) Journée mondiale de l'enfance	21 (6) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	22 (7) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	23
24	25 (8)	26 (9) Journée mondiale sans achat	27 (10)	28 (1)	29 (2)	30

Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-François

819 821-4000 | www.cssshsf.com

INFORMEZ-VOUS SUR NOS DIFFÉRENTS SERVICES AU CSSS

Clientèle Enfance-Jeunesse-Famille • Santé publique

- Vaccination 0-2 ans et 4-6 ans
- OLO
- Suivi prénatal, postnatal et soutien à l'allaitement
- Santé dentaire – hygiéniste dentaire en garderie et en milieu scolaire
- Santé scolaire – infirmières (vaccination, support diabète et allergies)
- École en santé – collaboration avec le milieu scolaire
- Orthophonie 18 mois-5 ans
- Fluppy
- Clinique des jeunes (12-24 ans)

Jeunes en difficulté

- Troubles de comportement
- Opposition
- Trouble déficitaire de l'attention / hyperactivité
- Troubles de l'apprentissage
- Relations familiales difficiles
- Etc.

Santé mentale jeunes

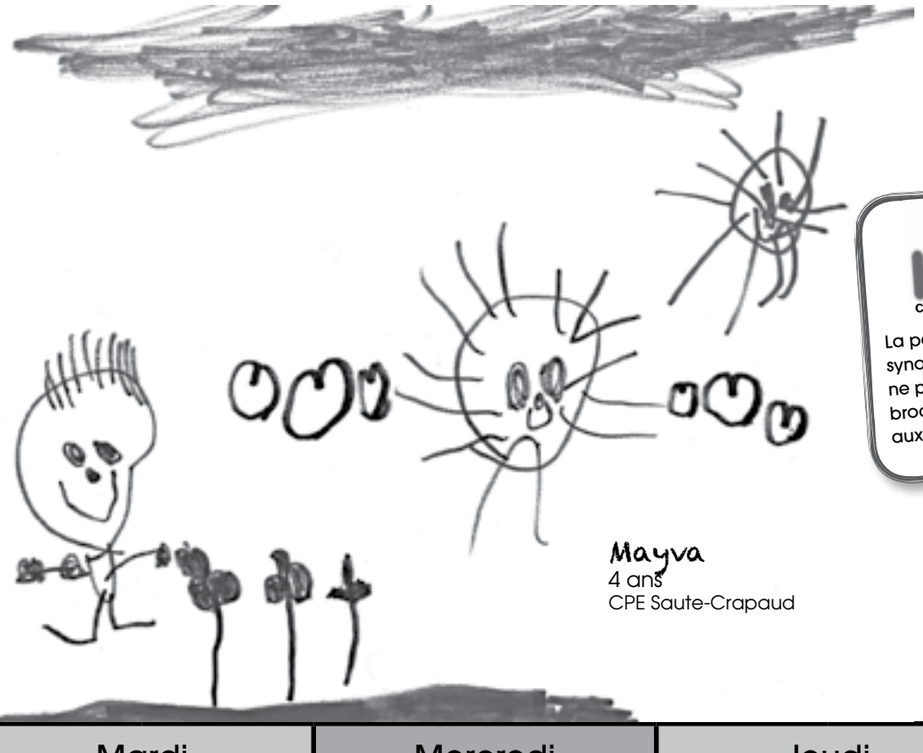
- Anxiété
- Syndrome De Latourette
- Problèmes alimentaires
- Symptômes dépressifs
- Deuil
- Etc.

Services Généraux

- Services postnatals immédiats
- Services psychosociaux
- Santé mentale adultes
- Organisation communautaire
- Nutrition clinique 0-100 ans

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Prendre le temps d'écrire des cartes de Noël en famille
- ❑ Préparer des « coupons-cadeaux » pour offrir ses services
- ❑ « Nez rouge » est en opération
- ❑ Participer à la Fête de Noël pour les enfants
- ❑ Ne pas oublier de poser ses pneus d'hiver avant le 15 décembre
- ❑ _____
- ❑ _____



Mayva
4 ans
CPE Saute-Crapaud

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

La période des Fêtes est souvent synonyme d'abondance. Pourquoi ne pas privilégier pour le dessert des brochettes de fruits qui saura plaire aux plus petits et aux plus grands.

No 4

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au quotidien...

Je demande à mon enfant s'il aimerait écrire une lettre à quelqu'un (famille, ami, fée des dents, Père Noël...). J'écris la lettre devant lui et l'invite à faire un dessin que nous mettrons dans l'enveloppe. Nous allons poster la lettre ensemble.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Décembre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 (3) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	3 (4)	4 (5)	5 (6)	6 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Journée mondiale de la commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes	7
8	9 (7)	10 (8)	11 (9)	12 (10)	13 (1)	14

Décembre 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16 (2)	17 (3)	18 (4)	19 (5)	20 (6)	21 Premier jour d'hiver
22	23 CONGÉ DE NOËL **CONGÉ DE NOËL** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	24	25 Noël	26	27	28
29	30	31	Suggestion de lecture **0-5** ans **Auteur : Brigitte Weninger** **Titre : Le Noël de Fenouil** **Éditeur : Mijade • Année : 2013**	**Biscuits pain d'épices** **Ingrédients** ¼ tasse de margarine non hydrogénée ½ tasse de compote de pomme ¼ de tasse de mélasse 1 œuf 1 ½ tasse de farine tout usage 1 tasse de farine de blé entier ½ tasse de cassonade ¼ de c. à thé de bicarbonate de soude 1 c. à table de cannelle 1 c. à table de gingembre moulu 1 c. à table de clou de girofle moulu **Préparation** 1. Dans un grand bol, mélangez la margarine, la compote de pomme, la mélasse et l'oeuf. 2. Dans un second bol, mélangez ensemble les ingrédients secs. 3. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides. Idéalement, allez-y avec les mains pour mélanger. Vous obtiendrez une boule ferme. 4. Mettez la boule de pâte obtenue au congélateur durant 15 minutes, ou au réfrigérateur durant une heure (emballez d'abord la boule dans une pellicule plastique). 5. Sortez du réfrigérateur ou du congélateur et retirez la pellicule plastique. 6. Entre deux feuilles de papier ciré, abaissez la pâte à 1/2 cm d'épaisseur, puis découpez à l'emporte-pièce. 7. Faites cuire sur une tôle à biscuits de 10 à 12 minutes à 350 °F.		

Comité Loisir
MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Mission du Comité Loisir de la MRC du Haut-Saint-François :

Aider au développement du secteur loisir dans les municipalités de la MRC du Haut-Saint-François:

- agir à titre « conseil » auprès du Conseil de la MRC;
- favoriser la concertation des différents intervenants et organismes du territoire;
- soutenir les comités loisirs locaux;
- soutenir les bénévoles;
- fournir des services de toute nature concernant les loisirs;
- faire des représentations auprès des différentes instances;
- soutenir les Services d'animation estivale;
- soutenir les municipalités en matière de loisir.

Sébastien Tison, agent de développement loisir | 85, rue du Parc, Cookshire-Eaton (Québec) J0B 1M0 | Téléphone : 819 560-8400, poste 2181
Télécopieur : 819 560-8479 | Site web : www.mrchsf.com | Bouge en Estrie : www.BougeEnEstrie.ca

MRC du Haut-Saint-François

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Vérifier le matériel scolaire avant le retour en classe
- ❑ Définir les objectifs pour la famille cette année : « Cette année, nous aimerions… »
- ❑ _____
- ❑ _____

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

Lexane
5 ans
Prématernelle Chez Mamie

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Connaissez-vous le lundi sans viande? C'est un mouvement québécois qui invite à réduire notre apport en viande une journée par semaine pour aider la planète et notre santé. Le défi du mois : Pourquoi ne pas essayer d'intégrer les lundis sans viande chez vous ?

No **5**

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au quotidien...

Je prends l'habitude de lire souvent devant mon enfant. Je deviens un modèle pour lui. Ainsi, plus il me verra lire, plus il développera son envie de lire.

Janvier 2014

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pâte de sel **Ingrédients** 500 ml (2 tasses) de sel 625 ml (2 ½ tasses) d'eau 1 litre (4 tasses) de farine tout usage *Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles.* Nathalie Régimbal, Dt.P., p.90	**Préparation** 1. Dans un grand bol, mettre le sel et l'eau. Ajouter la farine et brasser. 2. Pétrir la pâte sur une surface couverte de farine. Laissez aller votre imagination et créez vos oeuvres. 3. Cuire vos pièces au four à 120 °C (250 °F) pendant 2 à 3 heures. Après 2 heures de cuisson, vérifier souvent vos pièces pour éviter qu'elles ne brûlent. 4. Laisser refroidir vos oeuvres. Peinturer si désiré.		1 	2	3	4
5	6 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	7 (7)	8 (8)	9 (9)	10 (10)	11

Janvier 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	13 (1)	14 (2)	15 (3)	16 (4)	17 (5)	18
19	20 (6)	21 (7)	22 (8)	23 (9)	24 (10) **JOURNÉE DE REPRISE** Commission scolaire région de Sherbrooke	25
26	27 (1)	28 (2)	29 (3)	30 (4)	31 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Pierrette Dubé Titre : Le Yéti s'ennuie Éditeur : Imagine • Année : 2012

Passe partout

s'intégrer avec harmonie au milieu scolaire.

C'est bientôt le temps d'inscrire votre enfant au programme Passe-Partout et la maternelle 5 ans pour la prochaine année scolaire.

Surveillez votre journal local pour connaître les dates et les heures d'inscription dans l'école de votre quartier.

Passe-Partout est un programme d'animation qui s'adresse aux enfants de 4 ans et à leurs parents. Passe-Partout a une double mission : accompagner les parents dans leur participation active à la réussite de leur enfant et aider l'enfant à s'intégrer avec harmonie au milieu scolaire.

Ce programme est tout à fait gratuit.

Commission scolaire des Hauts-Cantons

cshc.qc.ca

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier la St-Valentin
  (écrire des valentins, bricolage, menu spécial, etc.)
- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'été
  (sport, musique ou autres)
- ❑ Planifier les activités pour la semaine de relâche
- ❑ Inscrire les enfants au service d'animation Passe-Partout
- ❑ _____
  _____
  _____
- ❑ _____
  _____
  _____

Alexie
4 ans
CPE Poil de Peluche

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Le défi du mois : au minimum une fois par semaine, mettez vos habits de neige et allez jouer dehors avec vos enfants. Jouer dehors permettra à votre enfant d'être de meilleure humeur et d'avoir un système immunitaire plus fort.

Je m'inscris à Passe-Partout!

Passe-Partout... permet aux parents :
- d'observer votre enfant en grand groupe et de l'accompagner pour passer de beaux moments avec lui
- de rencontrer d'autres parents d'enfants de 4 ans et d'échanger avec eux

Passe-Partout... permet à l'enfant :
- de profiter du climat et de la routine de son futur milieu scolaire
- de lui faciliter la transition entre le centre de la petite enfance, le milieu familial et l'école
- d'apprivoiser, à son rythme, le milieu scolaire et de développer le goût de l'école.

Contactez l'école primaire de votre municipalité !

Service GRATUIT

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Février 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Truffes santé au cacao cru **Portions : 30 truffes** **Préparation : 15 minutes** **Ingrédients** ½ lb de dattes Medjool dénoyautées 1 ½ tasse de noix de cajou ou amande Le zeste et le jus d'une d'orange 8 c. à soupe de cacao cru en poudre Cacao, coconut râpé (garniture) http://www.quatreservices.com/truffe-santeacute-au-cacao-cru.html **Préparation** 1. Dans un robot culinaire, incorporer tous les ingrédients et pulser jusqu'à homogénéité. 2. Façonner de petites boulettes à la main et les rouler si désiré dans un peu de cacao ou du coconut. 3. Garder les truffes au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.						1
2	3 5 **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	4 6	5 7	6 8	7 9 **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	8

Février 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9	10 (10) Les journées de la persévérance scolaire Du 10 au 14 février	11 (1)	12 (2)	13 (3)	14 JOUR DE REPRISE St-Valentin	15
16	17 (4)	18 (5)	19 (6) Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François **Fais ta place dans le Haut**	20 (7)	21 (8) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke	22
23	24 (9)	25 (10)	26 (1)	27 (2)	28 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Johanne Mercier Titre : La patineuse Éditeur : Dominique et Cie • Année : 2013

Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François

Le CJE offre différents services aux 16-35 ans

- Rédaction de C.V. et trucs de recherche d'emploi
- Babillard emplois
- Information concernant le retour aux études
- Accompagnement en prédémarrage d'entreprise
- Revenir en région

// Zone 14-17 ans //

Tu souhaites travailler cet été? Il est essentiel de débuter ta recherche d'emploi dès ta semaine de relâche scolaire. Prépare-toi en participant aux ateliers de curriculum vitae et de techniques de recherche d'emploi.

75, rue Angus Nord, East Angus // 819 832-1513
www.cjehsf.qc.ca // cje.hsf@cjehsf.qc.ca

Prévoir, Planifier et Agir :

Quelques suggestions d'activités pour la semaine de relâche :

- ❑ Soirée en famille (musique, danse, camping dans le salon, etc.)
- ❑ Pêche sur la glace
- ❑ Faire la cuisine tous ensemble
- ❑ Visite à la bibliothèque
- ❑ Faire un échange de livre dans la parenté ou entre amis
- ❑ Jeux de société
- ❑ Faire des activités à l'extérieur en famille

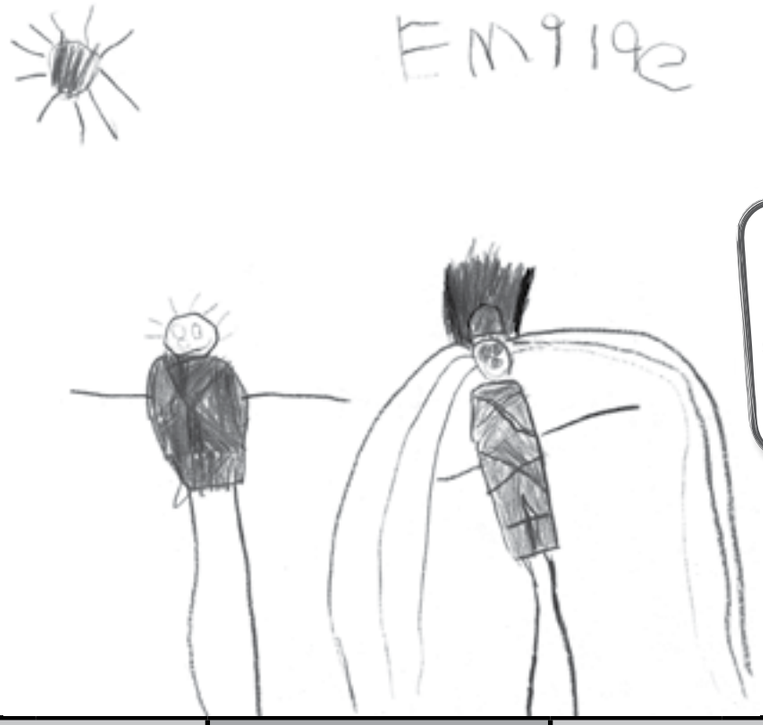
❑ Repérer dans le mois la date où l'on procède au changement de l'heure

❑ En même tant que l'on change l'heure, changer les piles dans les détecteurs de fumée pour plus de sécurité!

❑ Inscrire les enfants aux activités d'été (sport, musique ou autres)

❑ _____

_____



Émilie
5 ans
Service de garde Talole

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Saviez-vous que le mois de mars est le mois de la nutrition? Votre défi du mois : participez au défi 5-30 équilibre en famille (www.defisante.ca).

No 7

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Dans le bain...

Je donne des lettres en caoutchouc à mon enfant. Je le laisse dessiner avec des crayons pour le bain. Je l'amuse avec des livres de bain en plastique.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Mars 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Perle d'argile au pain **Matériel requis** 3 tranches de pain blanc, sans leur croute 3 c. à table de colle blanche 3 gouttes de jus de citron Peinture **Réalisation** 1- Déchirer la mie de pain et la déposer dans un bol. Ajouter la colle et le jus de citron. 2- Mélanger le tout avec ses mains. Ajouter de la peinture de couleurs désirées. 3- Façonner les perles en formes voulues. Laissez sécher 90 à 120 minutes. 4- Percer les trous grâce à un fil de fer, une paille ou autre forme circulaire. 5- Laissez sécher toute la nuit. Faite votre bijou! http://www.marthastewart.com/270794/bread-clay-beads					Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Dominique Pelletier Titre : Je suis capable! Éditeur : Scholastic • Année : 2013	1
2	3 CONGÉ DE LA RELÂCHE	4	5	6 Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François **Activité de préparation aux emplois d'été**	7	8 Journée internationale de la femme

Mars 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 **AVANCER l'heure** et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	10 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	11 3	12 4	13 5	14 6	15
16	17 7	18 8	19 9	20 Premier jour du printemps 10	21 1 Journée internationale de la forêt	22 Journée mondiale de l'eau
23 30	24 2 31 7	25 3	26 4	27 5	28 6 **JOURNÉE DE REPRISE** Commission scolaire région de Sherbrooke	29

Centre de services éducatifs populaires du Haut-Saint-François

Apprendre savoir pouvoir

MISSION: permettre aux personnes peu scolarisées d'acquérir des compétences de base leur permettant d'être plus fonctionnels et autonomes.

PROGRAMMES OFFERTS

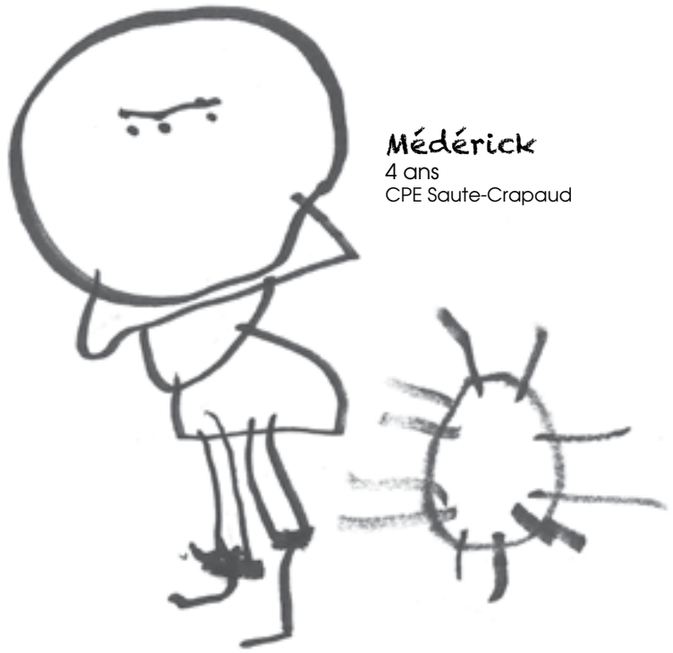
- programme de renforcement des compétences en lecture, écriture, calcul et informatique.
- programmes d'alphabétisation familiale (Le Parent éducateur)
- programme d'éducation à l'environnement
- réseau d'échanges de connaissances.

Le CSEP perçoit également la **gestion des finances personnelles** comme une compétence essentielle à la vie en société. Il a donc élaboré une démarche d'éducation financière (ateliers, Guide Mes finances simplement) pour répondre aux préoccupations des adultes faiblement scolarisés.

90, rue Angus Nord, East Angus (Québec)
819.832.4059 | csep@videotron.ca | www.csep-hsf.org

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Changer les pneus (à partir du 15 avril) et les essuie-glaces
- ❑ Envoyons l'hiver dans les placards : on range les patins, les skis, etc.
- ❑ Vérifier l'état des bicyclettes
- ❑ Profiter du temps des sucres en famille
- ❑ Planifier la fête de Pâques
- ❑ _____
  _____
  _____



Médérick
4 ans
CPE Saute-Crapaud

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Les meilleures céréales contiennent plus de 3 g de fibres et de 3 g de protéines (portion de 30 grammes). Pour les céréales sans fruit, il faut moins de 5 g de sucre tandis que pour les céréales avec fruits, il faut moins de 10 g de sucre.
Le défi du mois : trouvez les céréales respectant ses critères dans votre garde-manger.

No **8**

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au lit...

Lors de la lecture du soir, je laisse mon enfant choisir entre 2 livres. Tout en lui permettant d'exprimer ses préférences, j'en profite pour passer un moment privilégié avec lui.

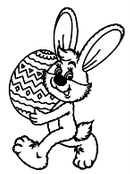
Avril 2014

Mois de la jonquille

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Jennifer Couëlle Titre : Une sortie sens dessus dessous Éditeur : Bagnole • Année : 2013	31	1 (8) Poisson d'avril	2 (9)	3 (10)	4 JOUR DE REPRISE	5
6 Semaine de l'action bénévole Du 6 au 12 avril	7 (1) Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François À surveiller : **Affichage des projets (emplois) d'été** **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke Journée mondiale de la santé	8 (2)	9 (3)	10 (4)	11 (5)	12

Avril 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14 (6)	15 (7)	16 (8)	17 (9) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	18 CONGÉ **CONGÉ** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	19
20  Pâques	21 CONGÉ **CONGÉ** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	22 (10) **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships Journée mondiale de la terre Récupérer pour une terre en santé	23 (2) Journée mondiale du livre et du droit d'auteur	24 (3)	25 JOUR DE REPRISE	26
27	28 (4)	29 (5)	30 Fondation Bon départ **Date limite candidatures**			

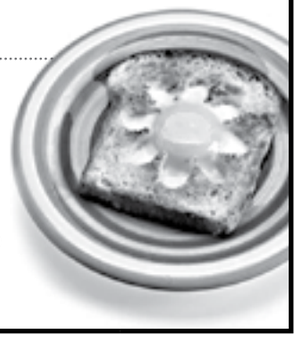
Œuf dans un nid

Portions : 1
Préparation : 10 minutes

Ingrédients
1 œuf
1 tranche de pain
Beurre ou huile pour cuire

http://spoonful.com/recipes/egg-nest

Préparation
1. Prendre la tranche de pain et découper une forme avec un emporte-pièce à biscuit, au centre de celle-ci.
2. Faire dorer la tranche de pain, sur un côté, dans un poêlon huilé.
3. Tourner la tranche de pain et baisser le feu d'intensité
4. Verser l'œuf dans le trou et couvrir.
5. Cuire pour 2 ou 3 minutes, jusqu'à la cuisson désiré.



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Pour nous joindre :
cab@cabhsf.org
819 560.8540

Aujourd'hui j'ai fait la différence dans la vie de quelqu'un...
Je passe à l'action... bénévole!!!

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Acheter les fleurs pour les plates-bandes
- ❑ Inscrire les enfants au service d'animation estivale (camp de jour, club de lecture)
- ❑ Souligner la Fête des Mères (bricolage, carte, activité spéciale, etc.)
- ❑ Dernier sprint avant les vacances scolaires : on ne lâche pas!
- ❑ _____
  _____
  _____

Andréa
5 ans
CPE Le Ballon Rouge

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Profitez de cette belle période de temps chaud pour faire des activités familiales à l'extérieur. Votre défi pour le mois de l'activité physique est d'essayer une nouvelle activité en famille. En panne d'idées : consultez BougeEnEstrie.ca.

No 9

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Au lit...

Je donne à mon enfant la chance de me raconter une histoire, la journée qu'il vient de passer, sa sortie avec les amis de la garderie... Je l'encourage ainsi à être créatif et à s'exprimer.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Mai 2014

Mois de l'arbre et des forêts

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Domino de pierre **Matériel requis** 28 belles roches plates et lisses Peinture blanche **Réalisation** Simplement faire un trait au centre des pierres et faire des points de toutes les combinaisons possibles de 0 à 6. Ex. : 0|0, 0|1, 0|2, 2|2, etc. http://www.marthastewart.com/272423/rock-dominoes			Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Sarah Margaret Johanson Titre : Caillou plante un arbre Éditeur : Chouette • Année : 2012	1 6	2 7 **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	3 Happening sportif familial du Haut-Saint-François, East Angus
4	5 8 **JOURNÉE DE REPRISE** Commission scolaire région de Sherbrooke	6 9	7 10	8 1	9 2	10

Mai 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11 Fête des Mères	12 (3) Semaine québécoise des familles Du 12 au 18 mai Semaine des services de garde en milieu scolaire - Du 12 au 16 mai	13 (4)	14 (5)	15 (6) Journée internationale de la famille	16 Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François **Date limite d'inscription aux projets d'été** **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	17
18	19 CONGÉ (7) **CONGÉ** Commission scolaire Eastern Townships **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire région de Sherbrooke Journée nationale des Patriotes	20 (7)	21 (8) Journée mondiale de la diversité culturelle	22 (9)	23 (10)	24
25	26 (1)	27 (2)	28 (3)	29 (4)	30 (5)	31 Journée mondiale sans tabac Semaine québécoise des personnes handicapées Du 31 mai au 06 juin

Le Bureau Coordonnateur est un service centralisé d'information pour les parents qui désirent un service de garde en milieu familial.

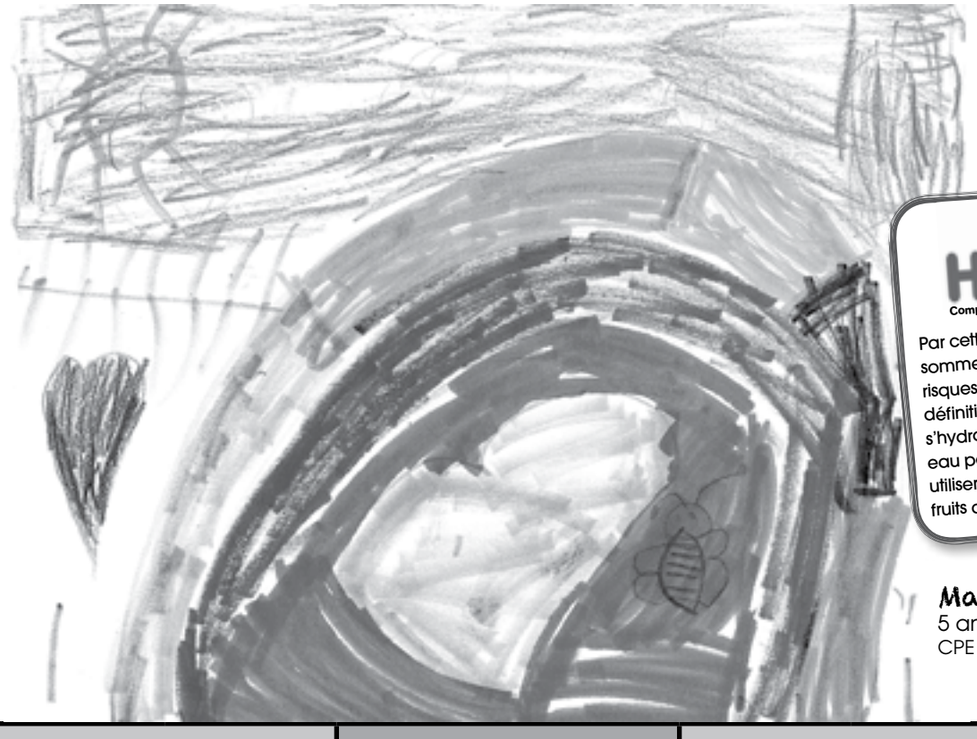
Nous coordonnons les services de garde en milieu familial reconnus par le Ministère de la Famille et des Ainés.
Le Bureau Coordonnateur offre ses services sur tout le territoire du Haut-Saint-François - Places subventionnées à 7$/jour

Rien... Rien n'est plus précieux que la vie...

161, rue Angus Sud, suite 300, East Angus (QC) J0B 1R0
Tél. : 819 832-3003 | Télec. : 819 832-1869 | Courriel : bchsf@bellnet.ca

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier les vacances en famille
- ❑ Semer le jardin
- ❑ Souligner la Fête des Pères (bricolage, carte, activité spéciale, etc.)
- ❑ Planifier l'horaire familial pour l'été
- ❑ _____
- ❑ _____



LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Par cette saison chaude, nous sommes encore plus exposés aux risques de déshydratation. L'eau est définitivement le meilleur liquide pour s'hydrater. Votre défi : aromatisez votre eau pour varier son goût. Vous pourriez utiliser du citron, de la menthe, des fruits congelés ou des fraises.

No **10** — Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

Dans la cuisine...

Je fais des recettes simples avec mon enfant. Je prépare la liste d'épicerie en pointant avec lui les aliments à acheter dans les circulaires. Je crée des devinettes pour cette activité.

Marguerite
5 ans
CPE Les Moussaillons

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Juin 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 (6)	3 (7)	4 (8)	5 (9)	6 (10)	7
				Journée mondiale de l'environnement	**JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	
8	9 (1)	10 (2)	11 (3)	12 (4)	13 (5)	14
	Semaine de la paternité Du 9 au 15 juin					

Juin 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15 Fête des Pères	16 (6)	17 (7)	18 (8)	19 (9)	20 (10) FIN DES CLASSES BONNES VACANCES!	21
22	23 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commission scolaire Eastern Townships	24 CONGÉ **CONGÉ** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships Fête nationale des Québécois et des Québécoises	25 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	26 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Commissions scolaires région de Sherbrooke et Eastern Townships	27	28
29	30					

Souvlaki au porc

Ingrédients

- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à table d'ail coupé finement
- 1 1/2 c à thé d'origan
- 3/4 c. à thé de poivre
- 1/8 c à thé de sel
- 3/4 lb de filet de porc
- Légumes au choix
- Brochettes (environ 8)

http://www.epicurious.com/recipes/food/views/Lamb-Souvlaki-with-Yogurt-Garlic-Sauce-230227

Préparation

1. Dans un grand sac hermétique (Ziploc), mélanger les 5 premiers ingrédients pour faire la marinade.
2. Couper les légumes et la viande en cubes.
3. Mélanger le tout dans le sac et laissez mariner 3 heures.
4. Embrocher et faire cuire sur le barbecue ou dans le poêlon à intensité moyenne pour 5 à 10 minutes.
5. Servir sur un pain pita avec de la sauce tzatziki. Donne 8 environ brochettes.

Suggestion de lecture **0-5 ans**

Auteur : Irène Lumineau
Titre : Canette et le sanglier
Éditeur : Les heures bleues • Année : 2012

Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-François

819 821-4000
www.cssshsf.com

Services 0 à 5 ans et leur famille :

- Vaccination 0-2 ans et 4-6 ans
  - au Centre de Santé Cookshire (ancien Centre de Santé Intégrale) 819 875-5535
  - du CLSC d'East Angus 819 875-3373
  - du CLSC de La Patrie 819 888-2811
  - du CLSC de Weedon 819 877-3434
- OLO (Oeuf-Lait-Orange)
- Suivi prénatal, postnatal et soutien à l'allaitement
- Services psychosociaux aux 0-5 ans et leurs parents
- Services en orthophonie aux 18 mois-5 ans et leurs parents

Services 6 et 18 ans pour les jeunes en difficulté :

- Troubles de comportement
- Troubles déficitaire de l'attention/hyperactivité
- Relations familiales difficiles
- Opposition
- Troubles de l'apprentissage

Pour les jeunes ayant une problématique en santé mentale :

- Anxiété
- Syndrome De Latourette
- Problèmes alimentaires
- Symptômes dépressifs
- Deuil

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier et partager les corvées intérieures et extérieures en famille
- ❑ Prévoir des journées à la plage
- ❑ Penser à se protéger du soleil
- ❑ Profiter de la nature en famille (randonnée en vélo ou pédestre)
- ❑ _____
- ❑ _____

Danahée
4 ans
CPE Saute-Crapaud

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Pour vous rafraichir, privilégiez les laits glacés, les smoothies ou pourquoi ne pas faire votre propre recette? Mélangez des fruits avec du jus pur à 100 % puis placer le tout au congélateur. Bon appétit!

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

No **11**

À la bibliothèque...

Je le prépare et l'accompagne pour sa première visite à la bibliothèque municipale.
Je fais de cette activité une sortie spéciale avec mon enfant.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Juillet 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Renata Liwska Titre : Le chariot rouge Éditeur : La courte échelle • Année : 2012	30	1 Fête du Canada	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Juillet 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14 **14 au 18 juillet 2014 :** **Camp 911** du Haut-Saint-François	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Impression de soleil **Matériel requis** Papier de construction Objets de différentes formes Endroit ensoleillé **Réalisation** Installer le papier de construction dans un endroit ensoleillé où il ne sera pas déplacé. Sur celui-ci, créer une image avec des formes de papier ou objets en trois dimensions. Laissez au soleil pour un minimum de 1 semaine. Enlever les objets et bouts de papier et le soleil aura dessiné votre image! http://www.marthastewart.com/275439/nature-crafts-for-kids/@center/276975/marthas-crafts-kids#234138	

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir HSF en forme.

Québec EN FORME

HSF en forme

Complice de vos saines habitudes de vie!

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Acheter les vêtements et les chaussures pour la rentrée
- ❑ Préparer le matériel scolaire (prévoir une réserve pour l'année et l'identifier au nom de l'enfant
- ❑ Prendre rendez-vous chez l'optométriste et le dentiste
- ❑ Recommencer les dodos à heure fixe
- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'hiver (sportives et culturelles)
- ❑ _____
- ❑ _____

Lily-Mai
4 ans
CPE Poil de Peluche

Août 2014

LÉGENDE

5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Les fruits et les légumes du Québec sont très accessibles, profitez-en pour faire des réserves pour l'hiver en cuisinant des compotes de pommes, des confitures maison, des soupes aux légumes et congelez-les. Le défi du mois : essayer un nouveau fruit chaque semaine ce mois-ci.

No 12

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant...

En automobile...

Je nomme le nom des commerces, les panneaux de signalisation et le nom des rues à mon enfant. Je laisse des livres à sa disposition. Je chante ses comptines préférées.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Sucettes glacées santé **Portions: 6** **Préparation: 10 minutes** **Ingrédients** 2 tasses de yogourt à la vanille 1 tasse de morceaux de mangue fraiche ou décongelée (garder le jus) 1/2 tasse de petits fruits frais ou à moitié décongelés 	**Préparation** 1. Au pied mélangeur ou au robot culinaire, mélanger la mangue avec 1 tasse de yogourt. 2. Mélanger dans un autre bol, à l'aide d'une cuillère, l'autre tasse de yogourt avec les petits fruits. 3. Verser dans des moules à popsicles, jusqu'à la moitié, le mélange de yogourt et mangue, puis verser l'autre moitié du mélange de yogourt et petits fruits. 4. Congeler de 4 à 6 heures puis déguster! Succès garanti pour les fêtes, les desserts et collations de journées chaudes !	**TRUCS ET ASTUCES** Choisissez vos fruits préférés : papaye, fraise, framboise, bleuet, orange, ananas, kiwi, cerise, etc. pour varier la recette. Vous pourriez aussi tout simplement choisir du yogourt aux fruits pour congeler directement dans les moules.	Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Rachel Titre : L'ABC des sirènes Éditeur : La courte échelle • Année : 2013	1	2
3	4	5	6 **Fête des SAE du Haut-Saint-François**	7	8	9 LES PERSÉIDES : Allez observer les étoiles ! Les nuits du 9 au 12 août

Août 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Cuisines Collectives
du Haut-Saint-François

Qui peut participer ? :

Toute la population de la MRC du Haut-St-François

Les cuisines collectives sont ouvertes aux femmes et aux hommes de tous âges, aux personnes seules et aux familles.

Les cuisines sont situées à Bury, East Angus, Johnville, La Patrie, Sawyerville, Scotstown et Weedon.

Ça vous intéresse ? Joignez un groupe de cuisine OU formez votre propre groupe.

Pourquoi participer à l'activité?

- Améliorer sa qualité de vie
- Économiser temps et argent
- Développer de nouvelles amitiés
- Apprendre des trucs et des astuces
- Partager ses recettes et ses connaissances

Et surtout...s'entraider tout en s'amusant

Au menu... des services et des activités à la carte

- Séances d'information
- Ateliers thématiques et sur mesure
- Local, matériel et denrées non périssables fournis
- Animation et encadrement de groupe sur demande
- Halte-garderie pour les jeunes familles

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER AU **819 832-1176.**

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ **Remplacer mon Planificateur familial pour la nouvelle édition 2014-2015**
- ❑ Réunion d'information à l'école pour les parents
- ❑ Aménager un coin devoirs et leçons
- ❑ Aménager un coin lecture pour vos tout-petits
- ❑ Planifier une sortie automnale en famille
- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'hiver (sport, musique ou autres)
- ❑ _____

_____

_____

Alex-Sandrine
5 ans
CPE Les Moussaillons

LÉGENDE	
5	Jour dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS
CONGÉ	Congé dans le calendrier scolaire de la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTS-CANTONS

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Pour des idées ou pour connaître où s'amuser en famille, n'hésitez pas à consultez le site de BougeEnEstrie.ca

No 13

Façons de favoriser l'éveil à la lecture et à l'écriture avec mon enfant....

Dans la cuisine...

J'affiche ses dessins, ses tentatives d'écriture et ses collages sur le réfrigérateur. Je le félicite pour ses réalisations.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Septembre 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	1 Fête du Travail	2	3	4	5	6
7	8 Journée internationale de l'alphabétisation	9	10	11	12	13

Septembre 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14	15	16	17	18	19	20
21 Journée internationale de la paix	22	23 Premier jour d'automne	24	25	26 Journées de la culture Du 26 au 28 septembre	27
28	29	30				

Bracelet de la nature

Matériel requis
1 rouleau de ruban de masquage ou de ruban adhésif de couleur
Cellophane
Aiguille
Ficelle

Réalisation
Couper un morceau de ruban de masquage de la longueur du poignet de l'enfant + 2 cm, et l'installer autour du poignet de celui-ci, coté collant vers l'extérieur. Laissez l'enfant coller différents objets ramassés dans la nature (ex : feuilles, fleurs, coquillage, etc.). Enlever le bracelet, plier ses bouts et appliquer une cellophane sur le côté collant pour le protéger. Percer les bouts et insérer une ficelle pour l'attacher au poignet de l'enfant.

http://www.marthastewart.com/269309/nature-walk-bracelet

L'éducation des adultes
une solution accessible adaptée à ta réalité

- **Cours de jour et de soir :**
  Anglais, Chimie, Français, Histoire, Mathématique, Physique, Sciences physiques
- **Aucun test de classement**
- **Les cours débutent en tout temps!**

FAIS ÉVALUER TON DOSSIER MAINTENANT C'EST GRATUIT!

Complète tes études secondaires
Ou
Obtiens tes préalables à la formation professionnelle (DEP) ou aux études collégiales (DEC)
Renseigne-toi sur nos autres services et cours.

Commission scolaire des Hauts-Cantons
Éducation des adultes
cshc.qc.ca
819 832-3637
poste 1100
188, rue Kennedy, East Angus

Ressources du Haut-Saint-François pour les parents

La Relève du Haut-Saint-François
(notre organisme famille)
Tél.: 657-4238

La Ressource Naissance Renaissance
(Sherbrooke)
Certaines activités offertes sur le territoire.
Surveillez régulièrement les journaux.
www.coucoulavie.com
Tél.: 569-3119
Sans frais : 1-866-569-3119

Inscription en garderie (BILA)
Tél.: 566-7131 poste : 204
Site internet: www.bila.ca

Information concernant l'utilisation des sièges pour enfants: *voir site SAAQ*

Urgence pédiatrique (clientèle 0-18 ans)
Dr Gilles Paré (Clinique Galt Ouest)
Tél.: 791-5455
Dr Serge Thérien (Clinique Jacques-Cartier)
Tél.: 565-7774

Vaccination enfant (0-5 ans)

Au CLSC
Weedon : 877-3434
East Angus : 832-4961
La Patrie: 888-2811
Au Centre de santé Cookshire
875-5535

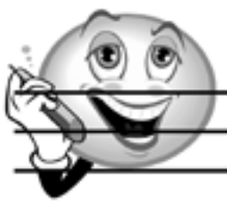
Cliniques de sans rendez-vous

* **Centre de santé Cookshire** (client GMF-CLSC)
  Tél.: 875-5535
* **CLSC de Weedon** (à partir de 8h)
  Tél.: 877-3434 option 3
* **CLSC de Cookshire** (Dimanche à dès 8h)
  Tél.: 875-3373 option 3
* **Clinique médicale East Angus**
  Tél.: 819-416-1477 (Dès 5h15 am)

Pour toutes demandes d'aide au CLSC
Tél.: 819-821-4000 (accueil centralisé)

D'autres ressources:

Info-santé: 811
Urgence détresse: 811
Centre antipoison: 1-800-463-5060
La Méridienne (Hébergement, services pour femmes et enfants en difficulté)
1-888-699-3050
Cuisines collectives
832-1176
Centre des femmes La Passerelle
877-3423
Centre de services éducatifs populaires
832-4059
Centre d'action bénévole
877-832-4059
Carrefour jeunesse emploi
832-1513



Numéros importants:

LE BINGO des fruits et légumes

Bok Choy (choux chinois)	Artichaut	Asperges	Brocoli
Choux de Bruxelles	Choux	Carottes	Choux-fleurs
Ail	Laitue	Champignons	Oignons
Arachides	Pommes de terre	Radis	Persil
Melon d'eau	Pomme	Banane	Mûres
Bleuets	Cerises	Raisins	Kiwi
Citron	Orange	Pêche	Poire
Ananas	Fraise	Pamplemousse	Figues

Règles du jeu

Le parent et l'enfant prennent chacun une planche de jeu. On mélange les cartes (fruits et légumes) et on les place face cachée au centre de la table. À tour de rôle, on pige une carte et on nomme à voix haute la carte pigée. Ensuite, on place la carte pigée sur la planche de jeu appropriée. La première personne ayant toutes ses cartes sur sa planche de jeu gagne la partie.

Variantes :

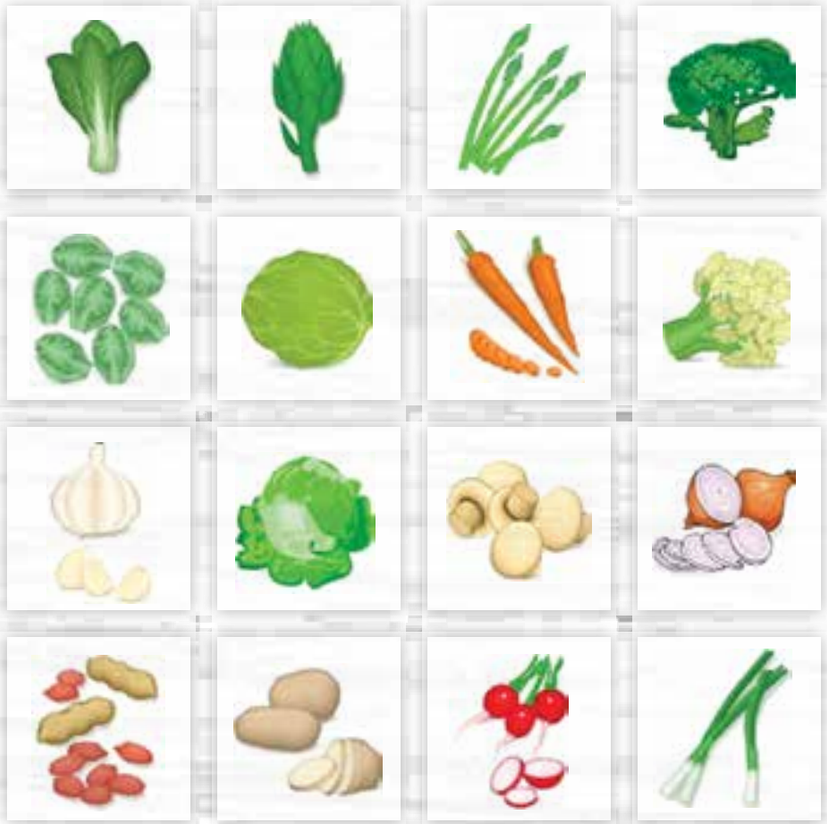
2 ANS : On nomme à tour de rôle la carte que l'on a pigée et on la montre à l'autre joueur et le parent aide l'enfant à identifier s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume pour aller placer la carte sur la bonne planche de jeu.

3 ANS : On nomme à tour de rôle la carte que l'on a pigée sans la montrer à l'autre joueur et on identifie la catégorie (fruit ou légume) et le joueur ayant pigé place la carte sur la bonne planche de jeu.

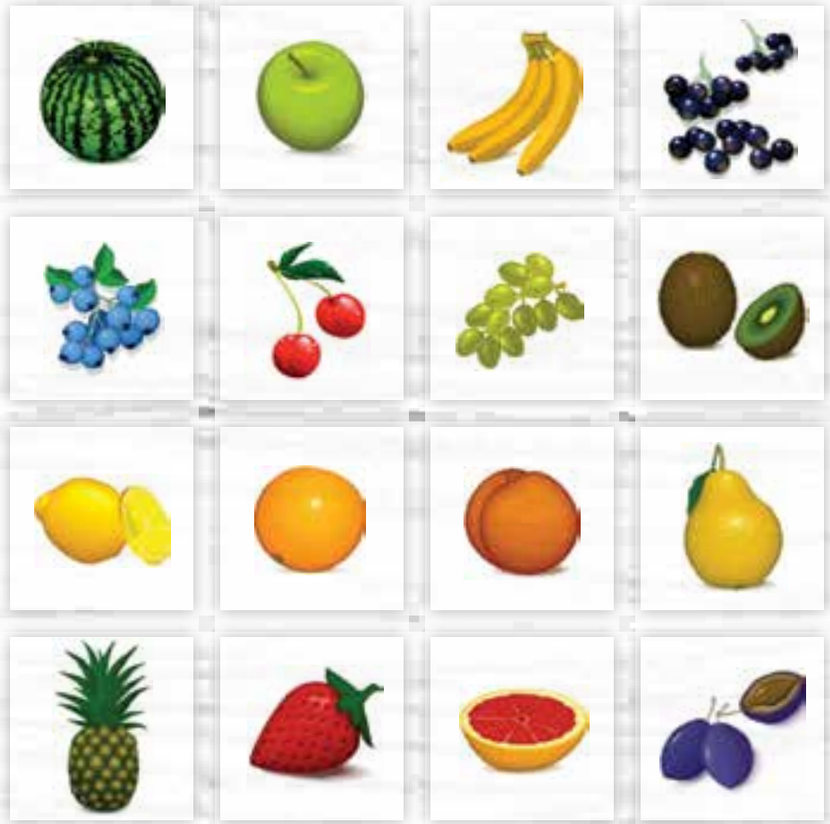
4-5 ANS : Tour de l'enfant: Il pige une carte, nomme l'objet et la place sur la bonne planche de jeu.

TOUR DU PARENT : Il pige une carte et donne des indices pour que l'enfant identifie lui-même l'objet représenté sur la carte (devinette). Lorsque l'objet est bien identifié, le parent place la carte sur la bonne planche de jeu.

CARTE DES FRUITS



CARTE DES LÉGUMES



Suggestions de lecture 6-9 ans

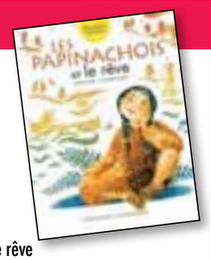
JANVIER

Auteur : Roy MacGregor
Titre : Jeux d'hiver
Éditeur : Boréal
Année : 2013

FÉVRIER

Auteur : Josée Ouimet
Titre : Le mystère de la mare aux crapauds
Éditeur : Vents d'Ouest Année : 2013

MARS



Auteur : Michel Noël
Titre : Les Papinachois et le rêve
Éditeur : Dominique et Compagnie
Année : 2013

AVRIL

Auteur : Sophie-Luce Morin
Titre : Pétaluda au château de Berlin
Éditeur : Cornac • Année : 2013

MAI

Auteur : Laurent Theillet
Titre : Léo et sa pieuvre
Éditeur : Éditions de la bagnole
Année : 2013

JUIN

Auteur : Catherine Girard-Audet
Titre : Secrets de la marraine (pas si) maléfique de la Belle au bois dormant
Éditeur : Goélette • Année : 2013

JUILLET

Auteur : Marie-Louise Gay et David Homel
Titre : Un été à Montréal
Éditeur : Boréal • Année : 2013

AOÛT

Auteur : Dominique Tremblay
Titre : Fille des villes fille des champs
Éditeur : Pierre Tisseyre • Année : 2013

SEPTEMBRE

Auteur : Roberto Innocenti et Aaron Frisch
Titre : La fille en rouge
Éditeur : Bayard Canada • Année : 2013

OCTOBRE

Auteur : Marilou Addison
Titre : Épouvante sur pellicule
Éditeur : Éditions Z'ailées
Année : 2013

NOVEMBRE

Auteur : Louise Turcot
Titre : Adieu mon beau chalet
Éditeur : Boréal
Année : 2013

DÉCEMBRE

Auteur : Corinne De Vailly
Titre : Mon premier livre de contes de Noël
Éditeur : Goélette • Année : 2012

Suggestions de lecture 10-12 ans

JANVIER

Auteur : T. A. Barron
Titre : Merlin : les années perdues
Éditeur : Ada • Année : 2013

FÉVRIER

Auteur : Michel Honaker
Titre : Mozart une petite musique de vie
Éditeur : Rageot • Année : 2013

MARS

Auteur : Luis Sepulveda
Titre : Histoire du chat et de la souris qui devinrent amis
Éditeur : Métallié • Année : 2013

AVRIL

Auteur : Emma Sha
Titre : Pierre Obscure : La traversée d'Alzar
Éditeur : Scrineo • Année : 2013

MAI

Auteur : Jean-Philippe Arrou-Vignod
Titre : La cerise sur le gâteau
Éditeur : Gallimard Jeunesse • Année : 2013

JUIN

Auteur : Sophie Rondeau
Titre : Cupcakes et Claquettes : Loin de toi
Éditeur : Hurtubise • Année : 2013

JUILLET

Auteur : Arthur Ténor
Titre : Les fabuleux
Éditeur : Scrineo
Année : 2013

AOÛT

Auteur : Valérie-Wishar-Giuliani
Titre : Lilia, graine de pirate
Éditeur : Alice • Année : 2013

SEPTEMBRE

Auteur : Benoît Grelaud
Titre : Le maître des clés : L'or des lutins
Éditeur : Grund • Année : 2013

OCTOBRE

Auteur : Amy Lachapelle
Titre : Toxique
Éditeur : Z'Ailées
Année : 2013

NOVEMBRE

Auteur : Yves Grevet
Titre : Méto : La maison
Éditeur : PKJ
Année : 2013

DÉCEMBRE

Auteur : Collectif
Titre : Le Père Noël est une ordure
Éditeur : Pocket • Année : 2013

« Un livre par jour donne le goût de la lecture **pour toujours »**